

<<不无自我>>

图书基本信息

书名：<<不无自我>>

13位ISBN编号：9787549506637

10位ISBN编号：7549506639

出版时间：2011-9

出版时间：广西师大

作者：郭士全

页数：373

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不无自我>>

内容概要

《不无自我——现代中医心理疗法》以通俗浅白的语言讲解现代中医心理疗法。

针对现代社会生活中人们普遍存在的四大心理障碍——恐惧、焦虑、愤怒、自卑，本书提出了“不无自我”心理疗法，结合中医基本理论和临床治疗，展开详细解说。

心理病人阅读本书就是在做心理治疗；心理爱好者和研究人员则能在阅读中领略到“不无自我”心理疗法的妙趣；普通读者阅读本书可提高自己的心理素养，对自己的生活和事业都会起到重大作用。

“不无自我”心理疗法开现代中医心理治疗之先河，给中医现代化提供了一个成功范例，对当代心理学的发展和中医的现代化问题均富有深刻的启发性。

<<不无自我>>

作者简介

郭士全，男，江苏徐州人，1958年1月生，1987年南京中医药大学硕士研究生毕业，现为徐州医学院中医副教授、主任医师。

实践上有丰富的临床经验，理论上有深厚的中医功底，博览群书，广采众长，对易学、儒学、道学、佛学等中国古代文化，均有广泛涉猎。

创立

“不无自我”现代中医心理疗法，并利用“不无自我”心理疗法在徐州医学院附属医院开设中医心理门诊。

<<不无自我>>

书籍目录

- 李序
- 耿序
- 前言
- 阅前必读
- 第一章 绪论
 - 第一节 何谓“不无自我”心理疗法
 - 一、何谓“不无自我”心理疗法
 - 二、人类幸福的真谛
 - 第二节 奇妙的心理
 - 三、什么是心理
 - 四、心理最重要，心理最不重要
 - 五、无人懂心理，无人不懂心理
 - 六、心理物理相逆反
 - 七、心理病人都自以为是
 - 八、只能信，不能辩
 - 九、心理病人“吃一堑，减一智”
 - 一、心理的“减多原理”
 - 第三节 心理疾病的概念
 - 一一、心理疾病的概念
 - 一二、心理障碍的概念
 - 一三、心理疾病的定义
 - 一四、心身疾病和身心疾病
 - 一五、心理疾病的症状特点
 - 一六、心理疾病的病情特点
 - 一七、心理疾病不是装病
 - 第四节 心理疾病的危害
 - 一八、心理疾病痛苦大
 - 一九、心理疾病花钱多
 - 二〇、心理疾病影响深
 - 第五节 心理疾病的治疗原则和方法
 - 二一、心病还需心药医
 - 二二、心理疾病的治疗方法
 - 二三、现代心理疗法的缺陷
- 第二章 “不无自我”心理疗法的基本理论
 - 第六节 四大心理障碍和四大情结
 - 二四、四大心理障碍
 - 二五、四大心理障碍是一切心理疾病、一切心理问题的根源
 - 二六、四大情结
 - 二七、消除四大心理障碍的错误方
 - 二八、消除四大情结的正确方法是“不无自我”
 - 第七节 心理疾病的逆反性规律
 - 二九、心理疾病的逆反性规律”
 - 三〇、逆反性规律是辩证法的规律
 - 三一、心理疾病就是逆反性的过程
 - 三二、治疗心理疾病必须用逆反的方

<<不无自我>>

- 第八节 感觉驱使论
 - 三三、感觉驱使论
 - 三四、感觉的概念和分类
 - 三五、感觉的性质和特点
 - 三六、情感的特殊性
 - 三七、感觉对心理行为的驱使机制
 - 三八、心理障碍的形成机制
 - 三九、错误感觉的产生途径
- 四、错觉的根源是四大情结
 - 四一、四大心理障碍的形成机制
 - 四二、心理疾病的发病机制和分类
 - 四三、突破不了错觉的原因
 - 四四、心理障碍的本质
 - 四五、感觉的顺逆
 - 四六“不无自我”才能彻底治愈心理疾病
 - 四七、其他心理疗法为什么无法消除四大心理障碍
 - 四八、森田疗法的不足
 - 四九、精神分析疗法的不足
- 第九节 “不无自我”三定律
 - 五、“不无自我”三定律
- 第十节 心理疾病的反复性规律
 - 五一、心理疾病的反复性规律
- 第十一节 “不无自我”人格和“怕有怪我”人格
 - 五二、必须建立“不无自我”人格
 - 五三、什么是人格
 - 五四、“怕有怪我”人格和“不无自我”人格
 - 五五、人格是可以改变的
- 第三章 “不无自我”心理疗法的治疗方法
 - 五六、“不无自我”心理疗法的讲解方法
- 第十二节 前言的讲解方法
 - 五七、建立治疗性医患关系
 - 五八、阐明心理创伤史和躯体疾病的排除依据
 - 五九、突破病人的认知误区
 - 六、告诉病人正确的治疗方法
- 第十三节 “不怕死”的讲解方法
 - 六一、正确的治疗方法是逆反的方法
 - 六二、逆反的方法就是“不怕死”
 - 六三、越怕死越死得快，越不怕死越死不了
 - 六四、自杀怕死论
 - 六五、真该死怕也没用，不该死还怕什么
 - 六六、尽量减少不必要的牺牲
 - 六七、害怕都是自己吓自己
 - 六八、害怕虽假，害人是真”
 - 六九、“不怕死”三步骤
 - 七、不是“做着难”，而是“不会做”
 - 七一、不是“不管用”，而是“没做对”
 - 七二、“不怕死”测验

<<不无自我>>

七三、建立“不怕死人格”

第十四节 “无所谓”的讲解方法

七四、“无所谓”是消除焦虑障碍的正确方法

七五、逆反的方法才是真“无所谓”

七六、天大的事不当成事就什么事也没有，再小的事当成事就是大事

七七、黄金不贵，顽石不贱

七八、越描越黑，欲盖弥彰

七九、战略上要藐视敌人，战术上要重视敌人

八〇、焦虑都因“有所谓情结”

八一、焦虑虽假，害人是真

八二、“无所谓”三步骤

八三、“三个无所谓”治疗失眠

八四、不是“不管用”，而是“没做对”

八五、建立“无所谓人格”

第十五节 “自我批评”的讲解方法

八六、怒为万恶之源

八七、“气”本无物，“赌”则杀人

八八、生气都是因为“怪怨情结”

八九、“出气公司”不能出气

九〇、自我批评不是吃亏

九一、原谅别人是占便宜

九二、自我批评不是软弱，原谅别人不是无能

九三、不是好人不长寿，而是短寿非好人

九四、“自我批评”三步骤

九五、不是“做不到”，而是“没做对”

九六、建立“自我批评人格”

第十六节 “我很行”的讲解方法

九七、正确的放松方法是“我很行”

九八、要消除自卑心理，必须消除“我不行情结”

九九、邪不胜正，人定胜天

一〇〇、自卑的危害

一〇一、“我很行”三步骤

一〇二、“我很行”法防治顽固性感冒

一〇三、建立“我很行人格”

第十七节 结语的讲解方法

一〇四、结语的讲解方法

第十八节 “不无自我”心理疗法的体行方法

一〇五、“不无自我”心理疗法的体行方法，

一〇六、体行法的具体治疗方法

第四章 后记

一〇七、情感障碍治疗案例

一〇八、身体障碍治疗案例

一〇九、人人都需要“不无自我”

一一〇、“但遇有缘者渡之”

一一一、世界存在两种理

<<不无自我>>

<<不无自我>>

章节摘录

第一章 绪论 第一节 何谓“不无自我”心理疗法 一、何谓“不无自我”心理疗法
我本非心理医生，而是一个中医医生，但在长期临床实践中，遇到大量心理病人，药物治疗无效，且造成病人严重的心理负担及经济负担，便根据中医“心主藏神”、“胆主决断”、“恬淡虚无”等理论，以及儒释道等东方哲理，加上本人对人性的感悟，帮助病人善言解劝，却取得意外疗效。随着改革开放和人们生活节奏的日趋加快，人们心理压力也日趋加重，心理疾病也越来越多，对有效心理疗法的呼声也越来越高。

我博览群书，潜心研究，逐渐形成了这套独树一帜的“不无自我”心理疗法。

“不无自我”心理疗法就是通过不怕死，无所谓，自我批评，我很行（简称“不无自我”）四大方法，防治心理疾病的心理疗法。

因为心理疾病虽然极其复杂，但究其致病原因，都不外乎恐惧、焦虑、发怒、自卑四大心理障碍，只要消除四大心理障碍，就能治愈心理疾病。

“不无自我”心理疗法就是通过消除四大心理障碍，来治疗心理疾病的。

“不怕死”消除恐惧心理，“无所谓”消除焦虑心理，“自我批评”（包括“原谅别人”）消除发怒心理，“我很行”消除自卑心理。

人之所怕，莫过于死，死既不怕，复有何惧？

天下本无事，庸人自扰之，若一切都无所谓，何来急躁焦虑？

发怒皆因怪怨别人，若凡事自我批评，原谅别人，气从何来？

自卑并非自己能力真的不行，而是缺乏自信。

只要树立“我很行”观念，凡事振作精神，树立自信，就能消除自卑心理。

只要能做到“不无自我”，就能彻底消除四大心理障碍，治愈心理疾病。

.....

<<不无自我>>

编辑推荐

这是给老百姓看的心理学，体例简洁明了，语言通俗易懂，说的是玄奥的心理，谈的是贴近人生的幸福的真谛；这是送给心理疾病患友的礼物，书中处处设有心理强化治疗的玄机，因此阅读《不无自我：现代中医心理疗法》即是在做自我心理治疗。

<<不无自我>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>